

Rezepte zur Kürbiszubereitung

Zusammengestellt von: Wilhelm Schubert
Abteilung: Gartenbau
Sachgebiet: ökologischer Gemüsebau
Bayerische Landesanstalt
für Weinbau und Gartenbau
Würzburg/Veitshöchheim

Kürbissuppe

- 1 kleiner Hokkaido oder Early Butternut
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- etwas Suppengemüse (wenn zur Hand)
- ½ l Gemüsebrühe (oder auch mehr)
- Weißwein oder Zitrone

Zwiebel und Suppengemüse kurz andünsten – nach Geschmack auch Knoblauch – und mit Gemüsebrühe aufgießen. Wenn keine Kinder mitessen mit Weißwein ablöschen. Kürbis (geschält und geschnitten) und Kartoffeln (ebenso) in der Brühe weich kochen, anschließend pürieren.

Mit Salz, Pfeffer, Weißwein oder Zitrone abschmecken. Mit Crème fraîche servieren. Dazu passt frisches Baguette.

Kürbiscreme mit Kernöl

- 900 g Kürbis
- 150 g mehlig kochende Kartoffeln
- 10 Wacholderbeeren
- 2 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Apfelessig
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 4 EL Kürbiskernöl

1. Kürbis und Kartoffeln putzen, schälen und klein würfeln. Die Wacholderbeeren im Mörser fein zerstören.
2. Die Kürbis- und Kartoffelwürfel mit dem Wacholder in der Hälfte der Butter kurz dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten garen bis das Gemüse weich ist. Die Suppe im Topf pürieren, mit Essig würzen und warm halten.
3. Brot würfeln, mit Kürbiskernen in der übrigen Butter knusprig braten. Die Suppe mit Brotmischung und Schnittlauch bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Kürbisrisotto

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis (Aorio)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
- ½ unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauchhalme zum Garnieren

Tipp: Einen Majoranzweig mitkochen und den fertig gegarten Risotto mit 100 g Sahne verfeinern.

1. Den Kürbis waschen, putzen, bei Bedarf schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und darin die Schalotten glasig braten. Reis und Lorbeerblätter unterrühren. Die Brühe mit einer Suppenkelle nach und nach unter Rühren zugießen und immer wieder einkochen lassen.
3. Nach 15 Minuten die Kürbiswürfel unterrühren, alles bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen; öfter umrühren.
4. Den Risotto mit Zitronenschale, Käse, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Kürbiskonfitüre (für 4 Gläser à 400 ml Inhalt)

- 1 kg Kürbis
- 4 Zitronen
- 1 Stück frischer Ingwer (1 cm)
- 4 EL Calvados nach Belieben
- 400 g Zucker
- 1 Päckchen Gelierpulver light

1. Den Kürbis putzen und in sehr kleine Stücke schneiden. 2 Zitronen schälen und fein würfeln, dabei Kerne und Häute entfernen. Restliche Zitronen auspressen. Den Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
2. Kürbis mit Zitronenwürfeln und -saft, Ingwer, Calvados, Zucker, 100 ml Wasser und Geliermittel bei mittlerer Hitze unter Rühren zum Kochen bringen, 3 Minuten kochen lassen. Sofort in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und verschließen.

Kürbis-Nuss-Kuchen (für eine Kastenform mit ca. 35 cm Länge)

1 unbehandelte Orange
400 g Kürbis
150 g Haselnusskerne
100 g Kürbiskerne
6 Eier (Größe M)
150 g brauner Zucker
½ TL Zimtpulver
1 EL Vin santo (ersatzweise
Grappa) – nach Belieben
75 g Mehl
1 TL Backpulver
Butter und Semmelbrösel für
die Form

1. Die Orange heiß waschen, die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Den Kürbis entkernen, schälen und fein raspeln. Die Haselnusskerne und die Kürbiskerne fein mahlen.
2. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Kastenform fetten und mit Bröseln austreuen.
3. Die Eier trennen. Eigelbe mit Zucker, Zimt, Vin santo und Orangensaft schaumig schlagen. Den Kürbis und die Orangenschale unterrühren. Ein Drittel der Nüsse untermengen. Die Eiweiße steif schlagen, mit dem Mehl, dem Backpulver und den übrigen Nüssen locker unterheben.
4. Die Masse in die Form füllen und im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunde backen.

Literatur:

"Kürbis – gigantisch gut" von Schinharl C., GU Küchenratgeber, ISBN 3-7742-6598-4, 7,50 Euro

"Kürbis und Co." von Döpp, Willrich, Rebbe, GU Küchenratgeber, ISBN 3-7742-5457-5, 7,50 Euro